

Menú Octubre 2026

Colegios, Alergia a PLV

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 21.89%, G: 28.24%, HC: 49.87%, Az: 27.37gr Sal: 1.71gr, AGS: 2.50gr, 544.53 Kcal	29 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja - Pasta integral con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Huevo duro v3 - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 12.61%, G: 31.38%, HC: 56.01%, Az: 17.84gr Sal: 1.57gr, AGS: 2.70gr, 422.74 Kcal	30 - Crema de calabacín y puerros - Salmon al horno con eneldo - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 19.10%, G: 32.26%, HC: 48.64%, Az: 26.74gr Sal: 4.00gr, AGS: 2.75gr, 504.22 Kcal	1 - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla v1 - Tomate aliñado con maíz - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 12.07%, G: 39.37%, HC: 48.57%, Az: 17.86gr Sal: 1.96gr, AGS: 3.57gr, 487.79 Kcal	2 - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Garbanzos, calabaza, cebolla, zanahoria y pimiento rojo guisado al curry - Ensalada de espinacas con tomate - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 10.31%, G: 30.71%, HC: 58.98%, Az: 10.85gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.24gr, 492.99 Kcal
5 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria v.1 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Zanahoria hervida - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 12.55%, G: 31.99%, HC: 55.46%, Az: 31.16gr Sal: 1.80gr, AGS: 2.56gr, 518.02 Kcal	6 - Ensalada de espirales con huevo duro, maíz, zanahoria y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Lechuga aliñada - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 18.43%, G: 32.63%, HC: 48.93%, Az: 14.67gr Sal: 1.64gr, AGS: 3.53gr, 524.49 Kcal	7 - Arroz vaporizado hervido con tomate - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Naranja - Pan blanco ecológico P: 10.83%, G: 41.00%, HC: 48.17%, Az: 8.52gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.85gr, 502.85 Kcal	8 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones - Pisto de patata, calabacín, berenjena y salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 16.69%, G: 34.25%, HC: 49.05%, Az: 29.25gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.09gr, 486.98 Kcal	9 - Guiso de patatas con garbanzos y poton - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Ensalada de brotes tiernos y tomate - Manzana - Pan blanco ecológico P: 13.31%, G: 37.55%, HC: 49.14%, Az: 15.23gr Sal: 0.67gr, AGS: 3.35gr, 574.02 Kcal
12 - Crema de calabacín y puerros - Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Tomate aliñado - Yogurt de soja - Pan blanco ecológico P: 14.27%, G: 28.98%, HC: 56.75%, Az: 7.57gr Sal: 1.24gr, AGS: 1.60gr, 363.87 Kcal	13 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Salmon al horno con eneldo - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Mandarina - Pan ecológico integral 100% P: 20.53%, G: 42.68%, HC: 36.78%, Az: 12.47gr Sal: 4.03gr, AGS: 3.07gr, 446.71 Kcal	14 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta salteada con calabacín - Guisantes salteados - Manzana - Pan blanco ecológico P: 12.71%, G: 35.12%, HC: 52.17%, Az: 13.69gr Sal: 1.28gr, AGS: 3.30gr, 478.78 Kcal	15 - Vegetal solo verduras - Tortilla de patatas con cebolla v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 9.54%, G: 43.80%, HC: 46.65%, Az: 23.25gr Sal: 1.68gr, AGS: 3.94gr, 489.83 Kcal	16 - Arroz hervido - Pollo guisado con especias - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro. - Naranja - Pan blanco ecológico P: 17.29%, G: 33.44%, HC: 49.27%, Az: 8.25gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.15gr, 455.45 Kcal
19 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.93%, G: 29.90%, HC: 53.16%, Az: 26.16gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.37gr, 464.04 Kcal	20 - Sopa de verduras con arroz - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Ensalada de lechuga y pepino - Manzana - Pan ecológico integral 100% P: 9.60%, G: 38.51%, HC: 51.89%, Az: 16.47gr Sal: 0.72gr, AGS: 3.73gr, 584.09 Kcal	21 - Lechuga aliñada con atún y maíz - Sopa de garbanzos con pasta menuda - Tomate aliñado con zanahoria - Yogurt de soja - Pan blanco ecológico P: 12.77%, G: 38.22%, HC: 49.01%, Az: 10.41gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.57gr, 436.64 Kcal	22 - Arroz hervido - Tortilla francesa al horno - Tomate y pepino aliñado - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 11.36%, G: 36.02%, HC: 52.62%, Az: 10.92gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.12gr, 434.17 Kcal	23 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja - Pasta salteada con zanahoria - Huevo duro v3 - Pera - Pan blanco ecológico P: 11.03%, G: 31.79%, HC: 57.18%, Az: 18.54gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.28gr, 531.45 Kcal
26 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Merluza al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 15.38%, G: 31.90%, HC: 52.72%, Az: 27.70gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.26gr, 429.94 Kcal	27 - Sopa de verduras - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de brotes tiernos y tomate - Pera - Pan ecológico integral 100% P: 10.51%, G: 38.17%, HC: 51.32%, Az: 18.04gr Sal: 1.61gr, AGS: 2.71gr, 377.18 Kcal	28 - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento (sin tomate) - Pavo al horno - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.00%, G: 38.25%, HC: 45.75%, Az: 26.61gr Sal: 1.62gr, AGS: 3.04gr, 580.54 Kcal	29 - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Abadejo al horno con ajo y perejil - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Mandarina - Pan blanco ecológico P: 16.13%, G: 35.37%, HC: 48.50%, Az: 10.20gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.69gr, 488.70 Kcal	30 - Ensalada de pasta integral con maíz, zanahoria, atún y aceitunas. - Tortilla francesa al horno - Lechuga aliñada - Naranja - Pan blanco ecológico P: 14.12%, G: 40.79%, HC: 45.09%, Az: 11.02gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.59gr, 459.96 Kcal

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:
Noelia Navarro (Colegiada nº AND-00611)